

L'exercice de Sébastien Goyheneix

Après une semaine de répit, l'exercice du mercredi revient sur France Complet. Un écuyer du Cadre Noir et « ancien » cavalier de Complet (il passe de l'écurie CCE au CSO mais au fond de lui, son cœur est toujours tourné vers le Complet), Sébastien Goyheneix nous explique un exercice permettant de développer la réactivité et le geste du cheval sur le cross. « L'idée pour développer la réactivité du cheval est de le faire passer sur une série de saut de puce. Mais avant de le faire sur le cross, il faut d'abord respecter une certaine progression sur du mobile. Il s'agit donc plutôt d'une **série d'exercices** que je vais vous présenter ici. »

En quoi consistent les exercices et comment les réaliser correctement ?

« Tout d'abord, vous allez passer au trot un obstacle encadré par deux barres en V, précédé d'une barre au sol à 2,20m. Je suis d'avis de mettre assez rapidement un oxer, pas très large mais qu'on va monter progressivement. L'objectif est d'amener le cheval à monter ses épaules et de ramener ses genoux bien en avant de son poitrail.

Ensuite vous allez installer une ligne de 4 verticaux (max. 1m de haut) espacés de 3,50m à aborder au galop et précédée d'une barre au sol à 6m. Cet enchaînement de saut de puce va mobiliser son avant-main. Si le cheval remet ses genoux sous lui, n'hésitez pas à remettre des barres en V (en augmentant légèrement les distances dans la ligne).

Une fois qu'il est à l'aise sur ce dispositif, on va passer sur le cross, en plaçant au centre de l'exercice un obstacle de terre, qui, de par son caractère massif, va inciter le cheval à se redresser. Après avoir franchi le contre-haut tout seul correctement, placez un vertical (mobile) 1 foulée après le contre-haut. Puis rapprochez le vertical à 2m du contre-haut de sorte que le cheval fasse un petit saut de puce. Le vertical ne doit pas dépasser 1m, sinon cela lui demandera trop d'effort.

Attention, toutes les distances que je donne sont des distances de travail, elles ne sont pas adaptées à un parcours! Il faut donc les aborder dans un galop de concours hippique, avec de l'activité mais pas beaucoup d'amplitude. »

A quoi servent-ils?

« Personnellement, je les fais pratiquer à mes chevaux comme à mes cavaliers. L'objectif essentiel est d'améliorer le style du cheval sur le cross et sa réactivité afin de franchir tous les obstacles correctement, sans laisser un genou derrière ! On peut aussi adapter ces exercices pour faire travailler la mise en selle des cavaliers. Pour renforcer les exercices, on peut ainsi leur faire déchausser les étriers, même sur du cross (à condition qu'ils aient un niveau suffisant). Cela permet de développer liant, solidité et assiette. »

Quels problèmes peut-on rencontrer sur cet exercice?

« Certains chevaux peuvent ne pas comprendre la gymnastique et s'arrêter car ils pensent qu'il faut tout sauter d'un coup. Si c'est le cas, il faut enlever des difficultés : par exemple, enlever le vertical après le contre-haut. Il est important d'améliorer la technique quand le cheval a déjà acquis la franchise. Aillez-le à l'esprit : la franchise toujours avant la technique! »

Propos recueillis par Hedwige Favre